

- [Home](#)
- [index](#)
- [UPDATE](#)

NULL

- 
- 
- 
- 
- 



- [Bali](#)
- [Balinese](#)
- [Bali Under The Moon](#)
- [Enjoy Bali](#)
- [Sport](#)
  
- [Hukum](#)
- [Balinese, Story](#)
- Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (1)



I GUSTI MADE WIDYA SENA

ISTIMEWA

## Yoga Makin Diminati, Sentuh Setiap Aspek Kehidupan (1)

[September 14, 2016 Balinese, Story](#)

### Kendalikan Aktivitas Pikiran, Menuju Hidup Lebih Baik

**Yoga semakin banyak diminati, bahkan kursus mulai ada dimana-mana. Sesungguhnya apa yang menarik dari yoga? Tak dipungkiri, banyak efek positif yang didapatkan dari ajaran yang diperkenalkan oleh Maharsi Patanjali ini.**

**Direktur** Gandhi Vichar Studies I Gusti Made Widya Sena, S.Ag., M.Fil.H. menjelaskan, Yoga berasal dari akar kata 'yuj', yang artinya menghubungkan, dan yoga itu sendiri merupakan pengendalian aktivitas pikiran dan merupakan penyatuan dengan alam dan dengan Tuhan. "Yoga merupakan salah satu dari enam ajaran dalam Filsafat Hindu, yang menitikberatkan pada aktivitas meditasi, dimana seseorang memusatkan seluruh pikiran untuk mengontrol panca indera dan tubuhnya secara keseluruhan dan bersamaan, karena yoga sebagai pengendalian gerakan pikiran atau Citta Wrtti Nirodhah," terang Widya Senayang jugadosen Prodi Yoga & Kesehatan IHDN, Denpasar ini.

Dewasa ini , lanjut pria kelahiran Kupang, 18 April 1983 ini, untuk menjaga kebugaran yang semakin kompleks dengan aktivitas padat sehari-hari, berbagai jalan ditempuh seseorang . “Untuk mendapatkan kembali kebugarannya, orang bias memulai dengan berola raga dan banyak bergerak, makan makanan sehat dan menjaga pola makan, beristirahat, hingga mengonsumsi obat-obatan dan minuman penambah stamina,” ujar pria yang mengajar soal Filsafat Yoga, Siwa Siddhanta, dan Filsafat Hindu (Darsana).

Widya Sena yang juga menjabat Kepala Pusat Teknologi Informasi dan Pengolahan Data IHDN Denpasar ini, menegaskan, jika banyak obat dan minuman, juga penambah stamina banyak dikonsumsi, apalagi penggunaannya tidak benar, tentunya dapat bermasalah bagi tubuh dan organ didalamnya. “Jadi, dengan melakukan yoga, dipastikan dapat menghasilkan dampak positif bagi seseorang dalam menjaga kebugaran tubuhnya,” terang Widya Sena yang kini bermukim di kawasan Batubulan, Gianyar.

Dikatakan Widya Sena, banyak dampak positif dari seseorang yang melakukan yoga. Selain sebagai media relaksasi, mengurangi dan menghilangkan stress, lanjut Widya Sena, yoga juga dapat membantu seseorang untuk memahami hubungan dan penyatuan antara tubuh, jiwa, dan pikiran. “Semuanya akan menjadi lebih santai dan tenang dalam menjalani permasalahan hidup, di samping menjaga kebugaran tubuh,” bebernya.

Menurut lulusan S2 IHDN Denpasar, jurusan Brahma Widya ini, yoga memiliki pendekatan yang lebih holistik, sehingga tidak hanya memperkuat jaringan, otot-otot, dan ligamen, namun juga meningkatkan fleksibilitas seseorang. Dengan yoga, lanjutnya, seseorang secara tidak langsung mengoptimalkan fungsi organ-organ tubuh. “Gerakan yoga dapat melancarkan sirkulasi darah dan pernafasan, membakar lemak dan menjaga agar tubuh tetap ideal, memperlambat proses penuaan, meningkatkan konsentrasi dan daya ingat, kesehatan mental, membuat perasaan lebih baik hingga meningkatkan penguasaan emosi,” terangnya.

Di sisi lain, yoga juga sebagai detoksifikasi dan pengeluaran racun dalam tubuh, mampu meningkatkan daya tahan dan imunitas tubuh, sekaligus meningkatkan emosi positif

Dikatakan Widya Sena, yoga juga mampu mencegah berbagai macam penyakit, di antaranya mencegah osteoporosis, memperkuat tulang, dan menurunkan kadar gula darah dan kolesterol. Dengan melakukan yoga dan merasakan manfaatnya secara langsung inilah, diyakini Widya Sena, mengapa banyak orang semakin tertarik dengan yoga. Benarkah yoga sangat erat terkait kehidupan spiritual? Ikuti seri berikutnya, esok. **(ikg doktrinaya)**